

ACT به زبان ساده

الفبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف:

راس هریس

ترجمه:

مهرنوشه امین‌زاده

۱۳۸۰۶۴۵

سودیت



کتاب ارجمنت



راس هریس

ACT به زبان ساده

القبای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

ترجمه: دکتر انوشه امین زاده

فروست: ۸۲۷

ناشر: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین عبدی

ناظر چاپ: سعید خانکوش

چاپ: سامان صحافی. روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۸۵، ۱۶۸ صفحه

شابک: ۹۷۰-۶۰۰-۲۰۰-۴۷۰-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و همکاران
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون
اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند، پیگردار خواهد بود.
قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: هریس، راس، ۱۹۶۲-م. Harris, Russ

عنوان و نام پدیدآور: القباي درمان مبتنی بر پذیرش و
تعهد: ACT به زبان ساده / تألیف راس هریس؛ ترجمه
انوشه امین زاده.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص: قطع: وزیری

شابک: ۹۷۰-۶۰۰-۲۰۰-۴۷۰-۳

عنوان اصلی: ACT Made Simple: an Easy- to-Read
Primer on Acceptance and Commitment Therapy,
c2009

موضوع: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

شناسه افزوده: امین زاده، انوشه، ۱۳۴۶-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۴ هـ ۴۲۶ د / RC ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۷۹۸۴۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دیش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۱۳-۱۳۳۰۰۰۰۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۲۶۴-۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۲ ۳۷۲۸۰۸۳۸

بها: ۲۲۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۵	سخن مترجم.....
۷	پیش‌گفتار.....
۹	تشکر.....
۱۱	مقدمه: موضوع چیست؟.....
۱۷	فصل ۱: درمان متنی در پیش‌شرط و تعهد به‌طور خلاصه.....
۳۳	فصل ۲: گیر افتاده‌اند اما نه شکست‌نازند.....
۵۱	فصل ۳: خانه ACT.....
۵۹	فصل ۴: کسب تجربه.....
۷۳	فصل ۵: سرآغاز ACT.....
۱۱۳	فصل ۶: ساختن چی؟؟؟؟.....
۱۳۳	فصل ۷: به افکار تان نگاه کنید.....
۱۷۹	فصل ۸: فضا دادن.....
۲۰۷	فصل ۹: بودن در اینجا و اکنون.....
۲۳۱	فصل ۱۰: آگاهی خالص.....
۲۵۰	فصل ۱۱: بدانید چه چیزی مهم است.....
۲۷۵	فصل ۱۲: آنچه را که لازم است، انجام دهید.....
۲۹۷	فصل ۱۳: گیر نیفتادن.....
۳۰۶	فصل ۱۴: من و تو.....
۳۱۵	فصل ۱۵: سفر درمان‌گران.....
۳۲۱	پیوست ۱: مفهوم‌سازی موردی آسان‌سازی.....

۳۲۳	پیوست ۲: منابع
۳۲۹	منابع و مأخذ
۳۳۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۳۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

www.ketab.ir



سخن مترجم

توجه آگاهی مفهومی است که در سال‌های اخیر تحت تأثیر مذاهب مختلف از جمله بودائیسیم، اسلام و مسیحیت توجه روان‌شناسان و پژوهشگران غربی را به خود جلب کرده است. توجه آگاهی یعنی توجه کردن منعطف، از و کنجکاوانه توأم با پذیرش و عدم قضاوت به آنچه که در لحظه کنونی در حال روی دادن است.

تمرین‌های توجه آگاهی به ما و مراجعان در درمان کمک می‌کنند تا این نکته را درک کنیم که احساسات، افکار و حس‌ها بدن را ناخوشایند ممکن است رخ دهند اما آنها جزء ثابت و دائمی وجود ما نیستند. توجه آگاهی برای این امکان را فراهم می‌کند تا به جای گیر افتادن در دنیای بیرون و درون و باور کردن قصه‌های ذهنی‌مان، واقعی دانستن آن‌ها و پاسخ دادن ناآگاهانه به آنها یا تلاش برای دور کردن آنها با ذهنی باز، پذیرا و مهربانه با آن‌ها روبرو شویم.

اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر توجه آگاهی قرار دارد اما برای داشتن زندگی غنی، معنادار و کامل به چیزی بیشتر از توجه آگاهی یعنی عمل کردن در جهت ارزش‌ها نیاز است. این درمان به دنبال از بین بردن رنج‌ها و سختی‌های زندگی نیست، بلکه می‌خواهد با گرفتن زهر افکار و احساسات ناخوشایند، درد هیجانی تبدیل به رنج کشنده مستمر و مداوم که مانع عمل کردن در جهت زندگی پربار و سرزنده است، نشود. ACT شیوه‌ای برای زندگی کردن در جهت ارزش‌ها است. البته همواره این گونه زندگی کردن شاید امکان‌پذیر نباشد اما، با تمرین و ممارست می‌توانیم این نوع نگاه به دنیا را در خود تقویت کنیم.

من از زمان آشنایی با این روش درمانی و مطالعه در زمینه آن، همیشه به این موضوع فکر می‌کنم که چرا ما منتظر می‌شویم تا افراد دچار مشکلات روانی شوند و بعد به درمان آنها بپردازیم. در بخش سلامت و بهداشت جسمی گفته می‌شود پیشگیری بهتر از درمان است؛ چقدر خوب خواهد بود که این شعار در بخش سلامت و بهداشت روان نیز مدنظر قرار گیرد. من نیز همانند گروهی از پژوهشگران در حوزه سلامت روان، بر این باور هستم که از مؤلفه‌های ACT می‌توان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی استفاده کرد و این امر حاصل نمی‌شود مگر اینکه پذیرش آنچه که قابل تغییر نیست و تعهد به انجام عمل ارزش‌مدار، به یک سبک زندگی تبدیل شود. این مهم فقط از طریق آموزش این مؤلفه‌ها به اقشار مختلف جامعه از هر جنس، سن، باور، اعتقاد و سطح اجتماعی-

اقتصادی و تحصیلی که هستند میسر می‌شود. بدین ترتیب، ما در آینده نسلی خواهیم داشت که از مشکلات به شیوه‌های مختلف فرار نمی‌کند و با ذهنی باز و پذیرا سعی می‌کند در جهت داشتن زندگی ارزشمند گام بردارد. وقتی انسان‌های ارزش‌مدار بتوانند در جامعه‌ای گرد هم آیند مطمئناً جامعه‌ای سرزنده و هدفمند و توجه‌آگاه خواهیم داشت. البته این امر به همت و اراده‌ی ملی در کنار توجه مسئولان نظام سلامت روان کشور نیاز دارد. به امید آن روز.

در پایان از جناب آقای دکتر ارجمند و همکارانشان در انتشارات ارجمند که با تلاش‌های فراوان زمینه چاپ این کتاب را فراهم کردند تشکر می‌کنم. از دوستانی نیز که مرا از پیشنهادات تکمیلی و یا کاستی‌هایی که در زمینه ترجمه وجود دارد مطلع سازند، سپاسگزار خواهم بود.

انوشه امین‌زاده

بهمن ۱۳۹۴

پیش گفتار

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) به طور غربی ضد شهودی است. ذهن با او می‌جنگد. حتی درمانگران با تجربه ACT و مراجعانی که با ACT به طور موفقیت‌آمیز درمان می‌شوند و می‌توانند در حین درمان با تمیزی ارتباط برقرار کنند و به جلو بروند ناگهان هفته‌ها بعد درمی‌یابند که انرژی و سرزندگی از آن رابطه رفته است چرا که آنها به نحو نامحسوسی آن را به چیزی نه تنها معمولی بلکه با فایده بسیار کم تغییر شکل داده‌اند.

ACT دربارهٔ ایجاد حالت عادی برای ذهن نیست بلکه دربارهٔ خارج شدن از ذهن‌تان و ورود به زندگی‌تان است. ذهن این‌ها را دوست ندارد.

این پدیده تا اندازه‌ای روشن می‌کند که چرا ACT، درمان جدیدی برای بیشتر درمانگران است با وجود اینکه حدود سی سال پیش شکل گرفته و گسترش پیدا کرد.

ما عمداً مدت زمان طولانی روی تجربه و فراوندهای زیربنایی آن کار کردیم به امید اینکه به بیراهه نرویم. ما به زبان رفتاری دقیق، توانستیم نوییم منظور از "ذهن" چیست. ما با آزمایش‌های دقیق رفتاری توانستیم بررسی کنیم که چطور هم‌حسی ذهنی، تأثیر شناخت را تعدیل می‌کند یا چطور پذیرش، نقش هیجان را تغییر می‌دهد.

این راهبرد واقعاً کمک کرد که به کار خود در این زمینه ادامه دهیم اما به میزان زیادی هم موجب شد که ارائه کار به تأخیر بیافتد. (اولین کتاب در زمینه ACT حدود ده سال پیش کامل شد، تقریباً بیست سال بعد از شروع ACT) همچنین موجب شد که اولین نوشته‌ها در مورد ACT بسیار پیچیده ارائه شوند. مراجعان به سختی توانستند از سبک حل مسئله به سبک رو به رشد تجربه‌آگاهی انتقال پیدا کنند. نظریهٔ زیربنایی ACT، چرایی و چگونگی انجام این کار را توضیح می‌دهد - و ما آماده بودیم جزئیات این علم را ارائه کنیم با اینکه گاهی اوقات واقعاً برای آنهایی که مطلع از تحلیل رفتاری نبودند غیرقابل درک بود.

خوشبختانه ماهیت ACT حداقل برای بعضی افراد به خوبی آشکار شد. درمانگران و نویسندگان خلاق از جمله نویسندهٔ این کتاب زیبا و جدید شروع به یافتن راه‌های روشن‌تر و ساده‌تری برای کمک به دیگران برای برقراری ارتباط با این شیوهٔ درمانی کردند. کتاب‌های خود-یاری اولیه به این فرایند شتاب دادند؛ حتی بعد از آن نویسندگان یاد گرفتند چطور بنویسند که مردم بفهمند.

در حال حاضر قلمرو ACT از طریق انتشار کتب متعدد و صدها مقاله گسترده‌تر شده است. درمانگران نیاز دارند از جایی شروع به کشف این قلمرو کنند. پیش‌بینی من این است که برای آنها تازگی خواهد داشت.

راس هریس توانایی فوق‌العاده‌ای در درک موضوعات، بدون پیچیدگی و ارائه ایده‌های بالینی پیچیده به شیوه‌ای قابل فهم دارد. ACT به زبان ساده همان ACT است. بدون هیچ تردیدی، این کتاب از متنی روشن در هر صفحه برخوردار است. راس سال‌های زیادی را به درک عمیق این کار اختصاص داده است و یاد گرفته که آن را به‌طور کامل به کار ببندد و توسعه دهد. در این کتاب، او از استعداد مثال زدنی خود برای ارائه و تدوین روشن مدل ACT استفاده کرده و از خلاقیت بالینی خود برای ارائه روش‌ها و راه‌های جدید برای رسیدن به قلب مفاهیم موجود در ACT همراه با مراجعان بهره برده است.

این کتاب از ترکیب عالی، انجام معناداری برخوردار است. به خصوص اگر شما تازه‌کار هستید، این کتاب استاندارد مدل ACT را برای فهمیدن به روی شما می‌گشاید. همان‌طور که عنوان کتاب می‌گوید: ACT به زبان ساده.

دکتر استیون س. هیز،

دانشگاه نوادا

مقدمه

موضوع چیست؟

عجب، زندگی ز. ح. م. ت. است - آلبرت ایس
زندگی مشکل است - م. اسکات پک
زندگی رنج کشیدن است - بودا
زندگی زخرفه! - بی نام

چرا، چرا، چرا؟

چرا این قدر خوشحال بودن سخت است؟ چرا زندگی این قدر سخت است؟ چرا انسان این قدر رنج می برد؟ و واقعاً در این زمینه چه کاری می توانیم انجام دهیم؟ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) پاسخ هایی عمیق و متحول کننده ای برای این سؤال ها دارد. اهداف این کتاب علمی بر تفسیر نظریه و تجربه پیچیده ACT است تا آن را قابل فهم و لذت بخش سازد. اگر مانند بسیاری از کتاب های ناتمام علمی دارید ACT را سرگرم کننده و سرزننده خواهید یافت. من تماماً از زبان حرفه ای تا حد ممکن کمتر استفاده کرده ام و زبان روزمره را که در همه جا استفاده می کنیم به کار گرفته ام. امیدوارم بدین ترتیب ACT را قابل استفاده برای متخصصان در هر سطحی - از مربیان، مشاوران و پرستاران سلامت روان تا مددکاران اجتماعی، روان شناسان، روان درمانگران و همه افراد متخصص در حوزه سلامت - کرده باشم.

ACT چیست؟

ما رسماً ACT را به صورت کلمه "آکت" می‌خوانیم و نه حروف اختصاری A-C-T. دلیل خوبی هم برای آن داریم. اساساً، ACT یک درمان رفتاری است: دربارهٔ عمل کردن است. اما دربارهٔ هیچ عملی در گذشته نیست. اول اینکه دربارهٔ عمل ارزش‌مدار است. در این مدل مؤلفه هستی‌گرای بزرگی وجود دارد: در زندگی می‌خواهید پای چه چیزی بایستید؟ واقعاً در اعماق قلب‌تان به چه چیزی اهمیت می‌دهید؟ می‌خواهید در مراسم تشییع جنازه‌تان از شما چگونه یاد کنند؟ ACT شما را در معرض موضوعات مهمی در تصویری بزرگ قرار می‌دهد: واقعاً از اعماق قلب‌تان دوست دارید چه کسی باشید و می‌خواهید در طی عمر کوتاه‌تان بر روی این کرهٔ خاکی چه کاری انجام دهید. سپس می‌توانید از این ارزش‌ها مرکزی برای هدایت کردن، برانگیختن و الهام بخشیدن به تغییر رفتاری استفاده کنید. دوم اینکه، این ارزش‌ها را به "توجه‌آگاهانه" است: عملی که شما هشیارانه انجام می‌دهید با آگاهی کامل - کاملاً با نیت به تجربیاتی که دارید و کاملاً درگیر با هر آنچه که انجام می‌دهید.

ACT اسمش را از یکی از پایه‌های سکریزش گرفته است: بپذیرید هر آنچه را که خارج از کنترل شخص شما هست و متعهد باشید به آنچه که زندگی شما را پربار می‌سازد. هدف ACT این است که به ما کمک کند زندگی غنی کامل و معنادار داشته باشیم، از طریق پذیرفتن دردی که ناخواسته زندگی با خود دارد. ACT این کار را به دو روش انجام می‌دهد:

■ به ما مهارت‌های روان‌شناختی را یاد می‌دهد که بتوانیم افکار و احساسات دردآور را به‌طور مؤثر تحمل کنیم به‌طوری که تأثیر و نفوذ کمتر داشته باشند - به عنوان مهارت‌های توجه‌آگاهی شناخته می‌شوند. و

■ به ما کمک می‌کند تا بفهمیم واقعاً چه چیزی برای ما مهم و معنادار است - به این معنا که ارزش‌های ما را روشن می‌کند - و از این اطلاعات در جهت هدایت کردن، الهام بخشیدن و برانگیختن ما برای انتخاب هدف و انجام اعمالی که زندگی ما را پربار می‌کنند، استفاده می‌کند.

ACT مبتنی بر نظریه‌ای در زمینهٔ زبان و شناخت انسانی با عنوان نظریهٔ چارچوب ارتباطی (RFT) است، نظریه‌ای که تا به حال بیش از یکصد و پنجاه عنوان مقالهٔ مروری از اصول آن حمایت کرده‌اند. ما نظریهٔ چارچوب ارتباطی را در این کتاب مطرح نمی‌کنیم چرا که نسبتاً تخصصی است و فهمیدن آن تا حدی کار می‌برد، در حالی که هدف این کتاب خوش‌آمدگویی به شما به حیطهٔ ACT، آسان‌سازی مفاهیم اصلی و مقدمه‌ای سریع برای حرکت شما است.

خبر خوب این است که شما می‌توانید یک درمانگر اثرگذار ACT باشید بدون اینکه چیزی در مورد نظریه چارچوب ارتباطی بدانید. اگر ACT مانند راندن ماشین‌تان باشد نظریه چارچوب ارتباطی مانند دانستن چگونگی کار کردن موتور ماشین‌تان است. شما می‌توانید راننده ماهری باشید در حالی که هیچ چیز در مورد تعمیر ماشین نمی‌دانید. (اگرچه بسیاری از درمانگران در حوزه ACT معتقدند از زمانی که نظریه چارچوب ارتباطی را فهمیده‌اند اثربخشی کار بالینی آنها بیشتر شده است. بنابراین اگر شما به این موضوع علاقه‌مند هستید پیوست ۲ به شما اطلاعات بیشتری در زمینه منابعی که می‌توانید به آنها مراجعه کنید، خواهد داد.)

این کتاب برای چه کسی مفید است؟

هدف من از نوشتن این کتاب معرفی سریع و ساده این مدل به تازه‌واردین بوده است. همچنین برای شاغلین باتجربه‌ای که به دنبال دوره آموزشی سریعی هستند: الفبای ACT، اگر علاقه‌مند هستید. من کتاب تکمیلی دیگری را هم طراحی کرده‌ام که نظریه‌های بیشتر یا بحث‌های عمیق‌تری از فرایندها و کاربردهای بالینی ACT را مطرح می‌کند. چند تا از این کتاب‌ها را همین‌طور که پیش می‌رویم ذکر خواهیم کرد و بقیه را در بخش منابع حواصم او د (پیوست ۲).

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

اگر شما تازه‌وارد به ACT هستید من قویاً پیشنهاد می‌کنم که تمام کتاب را از صفحه اول تا آخر بخوانید قبل از اینکه هیچ استفاده‌ای از آن بکنید. به خاطر اینکه شما فرایند مرکزی ACT به یکدیگر وابسته‌اند، چنانچه شما درک خوبی از کل مدل و این شیوه‌های متفاوت درهم آمیخته نداشته باشید، کاملاً گیج خواهید شد و در مسیر غلطی قدم برخواهید داشت.

و البته خواندن تنها کافی نیست شما نیاز دارید فعالانه تمرین‌ها را به‌صورت منظم که پیش می‌روید، انجام دهید. در حقیقت شما نمی‌توانید تنها با خواندن دربارهٔ راندگی، راننده جدید؛ باید سوار ماشین شوید دست‌هایتان را روی فرمان بگذارید و چرخ‌ها بزنید. زمانی که آماده هستید که ACT را در رابطه با مراجعان خود به کار ببرید می‌توانید از این کتاب گاهی به عنوان راهنمای کارتان یا به عنوان کتابی مبتنی بر پروتکل ACT که شما را جلسه به جلسه با جزئیات کامل هدایت می‌کند، استفاده کنید.

از فصل ۱ تا ۳ به‌طور فشرده مدل و نظریه زیربنایی آن را مرور خواهیم کرد. سپس در فصول ۴ و ۵ اصول شروع کار را پوشش خواهیم داد از جمله اینکه چطور درمان تجربه‌ای را انجام دهید، توافق آگاهانه را به‌دست آورید و جلسات مداومی را سازمان‌دهی کنید. در فصول ۶ تا ۱۲ ما گام به گام ۶ فرایند مرکزی ACT را دنبال خواهیم کرد و اینکه چطور از آنها در سطح وسیعی از موضوعات بالینی

استفاده کنیم. در هر فصل سعی شده است که مطالب ساده و کاربردی ارائه شود به طوری که شما بتوانید این رویکرد را بی درنگ به کار ببرید. (اما لطفاً به خاطر داشته باشید: تازه‌واردها اول باید کل کتاب را صفحه به صفحه قبل از استفاده از آن بخوانند.)

در آخرین بخش کتاب، فصل‌های ۱۳ تا ۱۵، گستره وسیعی از عناوین مهم را پوشش می‌دهیم از جمله تله‌های درمانگران، موانعی که در آینده سد راه تغییر قرار می‌گیرند، ارتقاء رابطه مراجع-درمانگر، حرکت اطراف شش فرایند مرکزی، وارد کردن ACT در زندگی روزانه، ترکیب و تطبیق ACT با مدل‌های دیگر و به عنوان درمانگر ACT، در این سفر بعداً به کجا خواهید رفت. از فصل ۵ بعد شاهد ظهور قاب‌هایی با عنوان "نکته عملی" مانند زیر خواهید بود:

نکته عملی: در این فصل، نکات عملی را خواهید یافت که به تمرین‌هایی شما و مراجع عادی که با آنها کار می‌کنید، خواهد افزود.

نقش شما در این میان:

من اخیراً حرف بسیار خوبی را شنیدم: "تجربت باش: دیگران قبلاً هرچه می‌خواستند، شدند." نقش شما در یادگیری و تمرین ACT این است که خودتان باشید. من زمان زیادی را تلف کردم و در ابتدای کارم در ACT سعی کردم ACT را کلمه به کلمه از آنجا که در کتاب‌ها نوشته شده بود انجام دهم. و بعد از اینکه استیو هیز و کلی ویلسون - دو نفر از پایه‌گذاران ACT - را در عمل دیدم، سعی کردم از سبک درمانی خاص آنها تقلید کنم. این هم برای من فایده زیادی نداشت. وقتی به خودم اجازه دادم که خودم باشم و سبک خودم و شیوه صحبت کردن خود را دنبال کنم همه چیز بهتر شد؛ من بر اساس رفتاری که طبیعی بود و برای مراجع نیز مناسب بود عمل کردم. مطمئن شما هم راه خود را پیدا خواهید کرد.

بنابراین همین‌طور که کتاب را می‌خوانید از خلاقیت خود استفاده کنید. برای انطباق، تعدیل و بازآفرینی دوباره ابزارها و تکنیک‌های درون این صفحات با سبک شخصی خودتان احساس آزادی کنید (مشروط به آن که وفادار به مدل ACT باقی بمانید). در هر جا که استعاره، متن، کاربرگ یا تمرینی ارائه کرده‌ام کلمات آنها را به سبکی که خودتان صحبت می‌کنید، تغییر دهید. و اگر استعاره‌هایی بهتر یا متفاوت دارید که همان پیام را می‌رساند لطفاً از همان‌ها به جای آنچه که در کتاب آمده است استفاده کنید. فضا برای خلاقیت و نوآوری در مدل ACT بسیار زیاد است بنابراین لطفاً از این شرایط کمال استفاده را ببرید.

شروع

تعداد کمی از افراد وارد ACT می‌شوند و از ابتدا با سر در آن شیرجه می‌روند. شما مانند بیشتر افراد دوست دارید اول انگشت‌های خود را در آب فرو کنید، سپس تمام پای‌تان را در آب کنید. بعد زانو تا ران. حالا شما خودتان را در این وضعیت عجیب می‌بینید که یک پا داخل آب و یک پا کاملاً خارج آن است. در این حالت مدتی باقی خواهید ماند؛ نیمی درون و نیمی بیرون هنوز مطمئن نیستید که آیا ACT مناسب شما هست یا نه. بالاخره یک روزی در آن غوطه‌ور می‌شوید. و زمانی که این اتفاق افتاد می‌فهمید که آبی گرم، خوشایند و نیروبخش است؛ احساس آزادی، سبکی و موفقیت می‌کنید و می‌خواهید زمان بیشتری را در آن سپری کنید. زمانی که چنین اتفاقی افتاد دیگر هیچ برگشتی به شیوه کار قبلی‌تان وجود نخواهد داشت. (خُب اگر این اتفاق قبلاً برای شما نیافتاده است امیدوارم چنین چیزی را در پایان این کتاب تجربه کنید.)

یکی از دلایل عدم اطمینان اولیه نسبت به ACT این است که اصول قراردادی عقل را به چالش می‌کشد و قوانین زمینی روان‌ناسم غربی را در بیشتر موارد زیر پا می‌گذارد. به‌طور مثال بیشتر مدل‌های درمانی بر کاهش علائم متمرکز هستند. فرض آنها این است که مراجعان نیاز دارند که علائمشان کاهش یابد تا اینکه بتوانند زندگی بهتری را شروع کنند. ACT از بنیان وضع دیگری دارد. ACT فرض می‌کند که الف) کیفیت زندگی بر ابداً به توجه‌آگاهی، عمل ارزش‌مدار بستگی دارد و ب) صرف‌نظر از اینکه چند علامت مرضی دارید، پیدن به چنین وضعیتی امکان‌پذیر است - شما را آماده می‌کند که به علائم‌تان با توجه‌آگاهی پاسخ دهید.

از همه اینها که بگذریم زندگی توجه‌آگاهانه و همه به ارزش‌ها پیامد مطلوب ACT است و نه کاهش علائم. با اینکه ACT علائم را کاهش می‌دهد اما هرگز هدفش این نیست. ("زندگی همسوا ارزش‌ها" کمی ذهن پر کن است در بیشتر کتاب‌ها آن را خاشاک نروده به "زندگی ارزشمند" ببخشید که در سطوح بالای زبان انگلیسی نیست.)

بنابراین در ACT، زمانی که ما به مراجعی مهارت‌های توجه‌آگاهی را آموزش می‌دهیم هدف کاهش علائم او نیست بلکه اساساً تغییر نوع رابطه‌اش با علائمش است به‌طوری که دیگر او را از زندگی ارزشمند دور نگه ندارد. در حقیقت کاهش علائم به عنوان جایزه محسوب می‌شود و نه هدف اصلی درمان.

البته ما به مراجعان نمی‌گوییم که "سعی نمی‌کنیم علائم شما را کاهش دهیم!" چرا نه؟ چون که الف) این کار موجب بروز انواع موانع درمانی غیرضروری می‌شود و ب) ما می‌دانیم که به احتمال زیادی کاهش علائم به وقوع خواهد پیوست. (حتی اگر هرگز هدف ما این نباشد تقریباً در هر کوشش

و پژوهشی که تا به حال در زمینه ACT انجام شده کاهش معنادار علائم دیده شده است - اگرچه چنین شرایطی کندتر از مدل‌های دیگر اتفاق می‌افتد.

خب معنای این کار این است که اگر شما به مدل ACT از مدل‌هایی که بسیار متمرکز کاهش علائم مرضی هستند روی بیاورید، جابه‌جایی الگویی بس عظیمی برای‌تان اتفاق می‌افتد. خوشبختانه بیشتر افراد - درمانگران و مراجعان - این را نوعی آزادی می‌بینند. با این وجود چون ACT نسبت به دیگر رویکردها خیلی متفاوت است بیشتر کارورزان در ابتدا احساس ناشیگری، اضطراب، آسیب‌پذیری، گنجی یا عدم کفایت می‌کنند. من هم چنین حالتی را تجربه کردم. (و هنوز هم گاهی چنین حالتی دارم) خبر خوب این است که ACT به شما ابزاری می‌دهد که به‌طور مؤثر بتوانید این احساس‌های بی‌جه را به خوبی مدیریت کنید. و هرچه بیشتر ACT را روی خودتان برای پربار ساختن و ارتقاء زندگتان و حل مشکلات دردناک خودتان تمرین کنید می‌توانید اثربخش‌تر آن را در رابطه با مراجعان خود به کار ببرید. (در مورد پاداش چطور؟) خب، مقدمه بس است: بیایید شروع کنیم.